# ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 1. ஜூன், 1924. பகுதி 6.

## உபவாஸ விரதம்—பல வியாதிகளுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

பிணியினாலோ, மனோ வேதனையினாலோ, கோபத்தினாலோ, பரபரப்பினாலோ, அல்லது களைப்பினாலோ க்ஷுத்பாதை ஏற்படாமலிருந்தால் அந்த சமயத்தில் எவ்வித ஆகாரத்தையும் உட்கொள்ளக்கூடாது. அந்த சமயங்களில் புசிக்கும் உணவை ஜீரணம் செய்யக் கூடிய சக்தி சரீரத்திலுள்ள அவயவங்களுக்கு இருக்காது. ஜீரணக்கருவிகள் எதாஸ்திதியை அடைந்து தத்தம் கருமங்களைச் செய்ய சித்தமானவுடன் க்ஷுத்பாதை தானாகவே உண்டாகும். மனோவேதனையாலாவது, சரீரா வஸ்தையாலாவது அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் மிருகங்களும் அந்த நேரத்தில் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதில்லை. பிணிவாய்ப்பட்டிருக்கும் ஸ்திரீ புருஷர்களுக்காவது, அல்லது குழந்தைகளுக்காவது பசி ஏற்படின் அவர்களுடைய வியாதி ஒடுங்க ஆரம்பித்து விட்டதென்று வைத்துக் கொள்ளலாம்.

பசியில்லாத பிணியாளர்களை உண்ணும்படி நிர்ப்பந்தம் செய்வது மிகவும் அபாயகரமானதாகும். ஏனெனில், நன்றாக ஜீரணமாகாத உணவின் வஸ்துக்களால் சரீரம் கோளாறடைந்து, அவர் வியாதியுடன் செய்துவரும் போராட்டத்தில் வெற்றி பெற முடியாமற் செய்துவிடும். கடுமையான வியாதிகளால் உபாதைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பவர்களுடைய குடலை சுத்தம் செய்து, மலத்தை வெளிப்படுத்திப் பார்த்தால், அவர்கள் உட்கொண்ட ஆகாரமானது நன்றாக ஜீரணமாகவில்லையென்பது புலப்படும்.

பசி ஏற்படும் வரையில் உபவாஸமிருப்பது ஜ்வரங்கள், துர்ப்பலம், சோர்வு, மனோவியாதி, சரீரா வஸ்தை, தலைவலி முதலிய பல வியாதிகளுக்குச் சிறந்த ஔஷதமென்பதை டாக்டர் டேவி கண்டுபிடித்திருக்கிறார். சாமான்யமாகவுள்ள இதர கோளாறுகள் இருவேளை போஜனத்துடனிருப்பதால் குணமடைந்து விடுமென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.

ஆனால் உபவாஸ சிகிச்சையை அனுஷ்டிப்பவர்கள் தங்களுடைய இரைப்பையிலும், குடலிலுமுள்ள அசுத்தங்களை எனிமா மூலமாக வெளிப்படுத்திக் கொண்டுவிட வேண்டும். இல்லாவிடில் குடலிலும், இரைப்பையிலும் தங்கியிருக்கும் மஷ்டுக்கள் மறுபடியும் சரீரத்தில் சேர்ந்து, தலைவலி முதலிய ரோகங்களை உண்டுபண்ணும்.

ஏகாதேசி தினங்களில் ஹிந்துக்கள் பூரண உபவாஸமிருந்து, துவாதசியன்று காலையில் குளிர்ச்சியானதும், எரிச்சலைக் கொடுக்கக் கூடாததுமான ஆகாரத்தைப் புசிப்பதுடன், இளக்கக கூடிய சுபாவமுள்ள அவுத்திக் கீரையையும் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள். இந்த அவுத்திக்கீரையானது உபவாஸ தினத்தன்று குடலில் சேர்ந்துள்ள மஷ்டுக்களை இளக்கி, அவைகளை வெளிப்படுத்த அனுகூலமாகவிருக்கிறது. நவீன சாஸ்திர விற்பன்னர்களும் இதுபோன்ற தேரு

முறையையே அவலம்பனம் செய்கின்றனர். உபவாஸ காலத்தில் எனிமாமூலமாகக் குடலைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுவதைவிட உப்புத் துவர்ப்புள்ள பேதி மருந்தை உபயோகிப்பதால், உபவாஸத்தின் கஷ்டம் அதிகமாகத் தெரிவதில்லை.

---

## பிரஸவம்.

[டாக்டர் பூ. வெங்கட்டராவ்]

பிரஸவகாலச் சின்னங்கள்:— கர்ப்ப ஸ்திரீகளுடைய பிரஸவ காலத்திற்கு ஒரு வாரம் முன்பாக, அவர்களுடைய சரீரம் மாறுதலடைகின்றது. அடிவயிறு சுருங்கி, சுவாஸமும் தாராளமாக வருகிறது. கருப்பையானது உபஸ்தாசயத்தில் இறங்குவதும், மார்பில் தாக்காமலிருப்பதுமே அதற்குக் காரணம். படிப்படியாகக் கருப்பையானது இறங்கிவந்தால் பிரஸவகாலம் நெருங்கிவிட்டதென்று சொல்லலாம். கருப்பையானது கீழே இறங்கி வருவதன்பலனாக உத்தரகோசங்களிலும், மூத்திரப் பையிலும் எரிச்சலேற்படலாம். இதனால் அடிக்கடி ஜலவிஸர்ஜனம் செய்துகொள்ள அவஸ்தை ஏற்படலாம். மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு, அடிக்கடி மலபாதை செய்துகொள்ளவேண்டுமென்கிற உணர்ச்சியு மேற்படலாம். பிரஸவம் ஆரம்பமாகுமுன் விளக்கெண்ணெயைக் கொடுத்தாவது, அல்லது எனிமாமூலமாகவாவது மலப்பையை சுத்தம்செய்து கொள்ளலாம். பிரஸவகாலம் நெருங்க நெருங்க ஜலப்பிராயமான கழிவு வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். பிரஸவகாலம் நெருங்குகையில் அது சிறிது ரத்தப்பிராயமாகவுமிருக்கும். இவ்விதக் கழிவு ஏற்பட்ட 24 மணி நேரத்திற்குள் பிரஸவவேதனை ஆரம்பித்துவிடும். கருப்பையிலும், முதுகிலும், இடுப்பிலும், தொடைகளிலும் ஒருவித வலி உண்டாகும். ஆரம்பத்தில் வலி சொற்பமாக ஏற்பட்டுப் பிரஸவமாகும்வரை அதிகரித்துக்கொண்டே வரும்.

பிரஸவ அறை:—பிரஸவ அறையானது காற்றோட்டமுள்ளதாகவும், சவுகரியமானதாகவும், நிசப்தமாகவு மிருக்கவேண்டும். ஜனப்புழக்கம் அதிகமாகவுள்ள நகர்ப்புறங்களில் பின்கட்டுகளிலுள்ள அறைகளே உத்தமம். பிரஸவ அறையானது இரண்டொரு ஜன்னல்களும், சாதாரணமாக இரண்டு ஜன்னல்களும், ஒரு வாயிலும் உடையதாக விருக்கவேண்டும். சென்னையில் பல வீடுகளில் உபயோகிப்பதுபோன்ற ஒரே வாயிலுள்ள இருட்டறைகள்கூடா. அந்த அறைக்குப் பிரசவிக்கவேண்டிய ஸ்திரீயை அழைத்துக்கொண்டு போகுமுன் அதை நன்றாக சுத்தம் செய்துவிடவேண்டும். தரையை நன்றாக அலம்பி, கம்பளங்கள் முதலியவைகளிருந்தால் அவைகளை அப்புறப்படுத்திவிடவேண்டும். பழைய படங்கள் உள்பட அநாவசியமான எல்லா தட்டுமுட்டு சாமான்களையும் அந்த அறையிலிருந்து அப்புறப்படுத்தி, அறைக்கு சுண்ணாம்பு அடித்துவிடவேண்டும். மண் பாண்டங்களையும், உணவுப் பதார்த்தங்களையும் இதர உபயோகமற்ற பொருள்களையும் அடைத்துவைத்திருக்கும் அறைகளைப் பிரஸவத்திற்கு உபயோகித்து வருவதை நாம் சாதாரணமாகக் காண்கிறோம். சில சமயங்களில் வாருகோல்களும், குப்பை கூடைகளும் ஒருபுறத்தில் கிடக்கின்றன, மற்றொரு புறத்தில் பழைய மண்ணெண்ணெய் விளக்கைவைக்கும் பலகை தொங்குகிறது; அரிசி மூட்டைகளும், ஊர்காய்ப் பானைகளும், அழுக்கு வஸ்திரங்களும், மற்றொரு பக்கத்தை அடைத்துக்கொண்டிருக்கின்றன. இத்தகைய சாமான்களைப் பிரஸவ அறைகளில் விட்டுவைத்திருக்கக்கூடாது. கட்டிலை உபயோகப்படுத்துவதெனில் பிடிப்பான

இரும்பு வில் கட்டிலையும், இரண்டொரு நாற்காலிகளையும், ஒருஸ்டூலையும், ஒரு சிறிய மேஜையையும், ஒரு சொம்பையும், பேஸினையும் தவிர வேறு சாமான்களை அந்த அறையில் வைத்திருக்கக்கூடாது. கட்டில்லாமலிருந்தால் இரண்டு பெஞ்சிகளை இணைத்துப் போட்டுக் கொள்ளலாம். பெஞ்சிகளும் அகப்படாவிடில் சுத்தமான பாயை விரித்து, அதன்மீது ஜலங்கீழே இறங்கக் கூடாத விரிப்பைப் போட்டுக் கொள்ளலாம். எச்சில் முதலிய கழிவு சாமான்களைச் சேர்ப்பதற்காக சுத்தமான ஒரு பாத்திரத்தை வைத்துக்கொள்ளுவது உத்தமம். இவைகளைத்தவிர, பிரஸவம் ஆரம்பமாவதற்கு முன் நிறைய வென்னீரைக் கையிருப்பில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நன்றாகக் காய்ச்சி ஆறவைத்த குளிர்ந்த ஜலமும் கையிருப்பி லிருக்கவேண்டும். லைசால் லோஷனும், ஒரு சோப்புத் துண்டும் கைவசமிருக்கவேண்டும். சுத்தமான நூல்சிறிதளவும், கத்திரிகோலும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

தாதி:—அனுபவமுள்ள ஒரு தாதியைக் கையோடு காவலாக வைத்துக்கொள்ளுவது உத்தமம். நன்றாகப் பயிற்சி பெற்றுள்ள தாதி கிடைக்காவிடில், சிரித்த முகத்துடன் கூடிய மருத்துவச்சியாவது, அல்லது அனுபவமுள்ள விருத்த ஸ்திரீயாவது அறையிலிருக்கவேண்டும். அபூர்வமான சின்னங்கள் காணப்பட்டாலும், பிரஸவம் தாமதப்பட்டாலும் உடனே குடும்ப வைத்தியருக்காவது, அல்லது அனுபவமுள்ள வேறு வைத்தியருக்காவது தெரிவித்தால், அவர் முன் ஜாக்கிரதையாக வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்வார். கர்ப்ப ஸ்திரீயைத் தாதியானவள் சந்துஷ்டிகரமாக வைத்திருக்க வேண்டும். பிரஸவம் ஆரம்பமாகுமுன் கர்ப்ப ஸ்திரீயை வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்வித்து, அவளுக்கு எனிமாக் கொடுப்பது உத்தமம். கர்ப்பவேதனை ஆரம்பித்தவுடனேயே அவள் படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டுவிடவேண்டு மென்பதில்லை. சாத்தியமான வரையில் அந்த அறைக்குள்ளேயே அவள் உலாத்திக்கொண்டும், சம்பாஷித்துக்கொண்டு மிருக்கலாம். பிரஸவ காலத்தில் அதிகமாக உபாதைப்பட்ட ஸ்திரீகளுடைய விருத்தாந்தங்களையாவது, பிரஸவத்தில் கோளாறு ஏற்பட்ட கேஸ்களின் விவரங்களையாவது அவர்களுக்குச் சொல்லலாகாது. வாந்தியாவது, நடுக்கமாவது ஏற்படுவதைக் கண்டஞ்ச வேண்டியதில்லை. வாந்தி செய்வதால் சீக்கிரத்தில் பிரஸவ மேற்படும். உடல் நடுக்கமேற்பட்டால், உஷ்ணமான பாலாவது, கஞ்சியாவது கொடுக்கலாம்.

பிரஸவவேதனை அதிகரித்ததும், அதிக வலியுள்ள முதுகுப்புறத்தைத் தாதியாவது, மருத்துவச்சியாவது அமுக்கலாம். குழந்தையின் தலை வெளிவரஆரம்பித்ததும், கர்ப்ப ஸ்திரீயைப் படுக்கையில் மல்லாக்கப் படுக்க வைத்து விடவேண்டும். பிரஸவ அறையிலிருக்கும் தாதியாவது, மருத்துவச்சியாவது தன்னுடைய கைகளில் சோப்பைத்தேய்த்து நன்றாக சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும். தாராளமாகப் பிரஸவத்திற்கு இடமிருக்கும்படி அவள் கர்ப்பஸ்திரீயின் வலது முழங்காலைத் தூக்கிப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தையினுடைய தலை வெளிப்பட்டதும்; கழுத்தைச் சுற்றி நஞ்சுக்கொடி பிடிப்பாக விராமல்தாதி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கொடி பிடிப்பாக விருந்தால், அதை மெதுவாகத் தலையின் மேலாக எடுத்துவிட வேண்டும். குழந்தையினுடைய வாயிலும் மூக்கிலும் கோழை வராமல்தாதி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தாயினுடைய சரீரத்திலிருந்து வெளிப்படும் கழிவுகளால் குழந்தை எவ்விதத்திலும் பாதிக்கப்படாமல் தாதி குழந்தையைப் பாதுகாக்க வேண்டும். குழந்தையினுடைய சிரசின் கீழ் தாதி கையைக் கொடுத்து, குழந்தை வெளிப்படுகையில் அதைத் தாங்கிக் கொள்ளவேண்டும். அவசரப்பட்டுக் கொண்டு குழந்தையை இழுத்து வெளிப்படுத்தாமல், சுதாவாக அது வெளிப்படும்படி விடவேண்டும். குழந்தை வெளிப்பட்ட பிறகு; அதைத் தாய்க் கருகா

மையில் கிடத்தி, சுவாஸ மிருக்கிறதா வென்றுபார்க்க வேண்டும். நாடி அடிக்கிறதா வென்றும் கையைப்பிடித்துப் பார்க்கவேண்டும். சில நிமிஷங்களுக்குப் பிறகு கொடியை இடது கையால் பிடித்துக்கொண்டு, குழந்தையின் சரீரத்திலிருந்து 3 அங்குலம் விட்டு ஏற்கெனவே தயாராக வைத்திருக்கும் நூலால் கட்டவேண்டும். தாயை நோக்கிக் கொடியுள்ள புறத்தில் கையை மெதுவாக வைத்தழுத்தி உள்ளே யிருக்கும் ரத்தத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டும். ஏற்கெனவே கட்டிய இடத்திற்கு ஒரு அங்குலம் தள்ளி மற்றொரு இடத்தில் கொடியை நூலால் கட்டி, இரண்டுக்கு மிடையே கத்திரிக்கோலால கத்திரிக்க வேண்டும். குழந்தையினுடைய விரல்கள் முதலியன சேதப்பட்டுக் கொண்டுவிடாமல் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கொடியை அறுத்த இடத்தில் ரத்தம் வடியவில்லையா வென்று பார்த்துக்கொண்டு, பிற்கு குழந்தையை கம்பிளி அல்லது சுத்தமான உஷ்ணத்தைக் காக்கத்தக்க ஆடையில் கிடத்திவிட்டு, பிறகு தாயாரைக் கவனிக்க வேண்டும்.

சுமார் ½ மணி நேரத்திற்குள் கஞ்ச வெளிப்பட்டுவிடும். அது பூராவாக வெளிப்பட்டு விடுகிறதா வென்று பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கொடியைப் பிடித்து இழுக்கலாகாது. அடி வயிற்றில் அவசியமானால் மெதுவாக அமுக்கலாம். டாக்டர் வருவதாக விருந்தால் அவர் பார்வை யிடும் பொருட்டு தாதி நஞ்சை வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு பக்கத்தில் ஒரு படுக்கையைப்போட்டு, மஷ்டுப்படிந்த ஆடைகளை அகற்றிவிட வேண்டும். அடிவயிற்றில் ஒரு கையை வைத்தழுத்திக் கொண்டு, வயிற்றைச் சுற்றி ஒரு நீண்ட துணியை இரண்டு மூன்று சுற்றுச்சுற்றி, மர்மஸ்தானங்களை லோஷனால் சுத்தம் செய்து, நான்காகவாவது அல்லது எட்டாகவாவது மடித்த துணியை அங்கு வைத்து, பிரஸவித்த ஸ்திரீயைப் படுக்கையில் மல்லாக்க விட்டு, ஒரு வஸ்திரத்தால் போர்த்தவிட வேண்டும். பிறகு குழந்தையைக் குளிப்பாட்டி, அதற்குச் செய்ய வேண்டிய காரியங்களை கவனிக்கவேண்டும். பிரஸவித்த ஸ்திரீக்கு சிறிதளவு எர்காட் (Ergot) கொடுக்கலாம். குளிர் நடுக்கிறுலும், களைப்பு மேலிட்டிருந்தாலும், நன்றாகக் காய்ச்சி ஆறவைத்த பாலில் ஒரு கோப்பை கொடுக்கலாம். உடம்பில் வலியிருந்தால் கற்பூரத்தைலத்தைத் தடவி மெதுவாகஅமுக்கிவிடலாம். எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் பிராந்தியைக் கொடுக்கலாகாது.

---

## சுகாதாரப் பிரசாரத்தின் பிரயோஜனம்.

[டாக்டர் ஏ. எம். வையாபுரி முதலியார்.]

சரீராரோக்கிய, சுகாதார விஷயங்களைப் பற்றிப் பொது ஜனங்களுடே பிரசாரம்செய்வதன் மூலமாக, எந்த நகரின் ஜனங்களும் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வரும்படி செய்யக்கூடும். இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா போன்ற முற்போக்கடைந்த தேசங்களிலேயே சுகாதாரப் பிரசாரம் செய்துவருகையில், நமது நாட்டிலும் அது அவசியமென்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? நமது ஜனங்களிற் பெரும்பாலோர் சாமான்ய சுகாதாரவிதி முறைகளையும் அறியாதவர்களாயிருக்கின்றனர். சுகாதாரப் பிரசாரத்தினல் மிகுந்த பலனேற்பட்டு வருவதற்கும் பல உதாரணங்கள் சொல்லக்கூடும். யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸில் ஒரு நகரில் காசநோயால் பலர் மரித்துவந்தனர். இவர்களிற் பலர் இன்ஷியூரன்ஸ் செய்திருந்தவர்களாதலால் கம்பெனியாருக்கு விசேஷ

நஷ்டமேற்பட்டது. அவர்கள் விசேஷப் பிரசாரம் செய்ததின்பலனாக 5 வருஷ காலத்தில் காசநோயால் ஏற்பட்டுவந்த மரணங்கள் லட்சத்திற்கு 121ல் இருந்து 40 ஆகக் குறைந்தன. தொழிலாளர்களுக்குள் ஏற்பட்டுவந்த மரணங்களில் 100-க்கு 16 காசநோயால் ஏற்பட்டு வந்ததைக் கம்பெனியார் அறிந்ததும், அதன் காரணங்களைக் கண்டறிந்து பரிகரிப்பதற்காக 25,000 பவுன் செலவழித்தனர். நமது தேசத்திலுள்ள ஸ்தல ஸ்தாபனங்களின் செல்வநிலைமை அவ்வளவு திருப்திகரமாக இல்லாதபோதிலும் தொத்து வியாதிகள் பரவாமல் தடுப்பதற்கேனும் அவைகள் வருமானத்தில் ஒரு சிறிய பாகத்தையேனும் ஒதுக்கிவைத்து ஆரோக்கிய வழிகளை ஜனங்களுக்குபதேசம் செய்துவரலாம். அறியாமையினாலேயே நமது நாட்டில் மரண விகிதங்கள் அதிகமாக விருக்கின்றன. தடுக்கப்படக்கூடிய பல தொத்து வியாதிகள் வியாபகமடைவதே அதற்கு முக்கிய காரணமாகும். நமது ஸ்தலஸ்தாபன இலாகாமந்திரி கனம் பனகால் ராஜா ஆரோக்கிய இலாகாவொன்றைச் சமைத்து, ஜில்லாக்கள் தோறும் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களை நியமனம் செய்திருப்பதைப் பாராட்டவேண்டும். அவர்களுடைய பிரசாரத்தின் பலனாக நமது நாட்டின் சுகாதார நிலைமை அபிவிருத்தி யடையுமென்று எதிர்பார்ப்போம்.

## சுத்தமான காற்றின் உபயோகம்.

சுத்தமான காற்றை சுவாசிப்பதினால் ஏற்படக்கூடிய அனுகூலங்களை வரவர ஜனங்கள் உணரத்தலைப்பட்டு விட்டனர். க்ஷயவாத ஜுரம், மார்பில் சளிக்கட்டு முதலிய வியாதிகளால் உபாதைபட்டுக்கொண்டிருந்தவர்களுக்குக் காற்று உதவாதென்று கருதி, காற்றோட்டமில்லாத அறைகளில் பிணியாளர்களை முன்னர்விட்டு சிகிச்சை செய்து வந்தோம். இப்பொழுது சரீரத்தில் நல்ல காற்று வீசுவதே தீபன மருந்தென்றும், அதனால் நரம்புகளுக்கு சக்தி உண்டாகிச் சரீரத்திற்குத் தெம்பு ஏற்படுகிறதென்றும் தெரிந்துவிட்டது. ஆகவேதான் குழந்தைகளை வெளியில் அதிகநேரம் உலாவவிட வேண்டுமென்றும், வீட்டுக்குள் சுத்தமான நல்லகாற்று வீசும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்றும், குழந்தைகளுடைய சரீரத்தில் காற்றுப்படும்படி தளர்ச்சியாகவுள்ள ஆடைகளைக் குழந்தைகளுக்குபயோகிக்க வேண்டுமென்றும் அன்னைகளுக் குபதேசிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஒரு அறையின் நாற்புறங்களிலுமுள்ள கதவுகளை அடைத்து, காற்று அந்த அறைக்குள் பிரவேசிக்காமற் செய்துவிடுவதால் ஏற்படக்கூடிய நிலைமையை நாம் கவனிக்கவேண்டும். அந்த அறைக்குள்ளுள்ள காற்று அப்படியே தங்கிவிடுகிறது. அறைக்குள்ளிருக்கும் மனிதர்கள் விடும் சுவாஸங்களால் அது உஷ்ணப்பட்டு விடுகிறது. தவிரவும், அந்த அறைக்குள் தங்கியிருப்போருடைய சுவாஸத்திலிருந்தும், சரீரத்திலிருந்தும், ஆடைகளிலிருந்தும் கிருமிகள் வெளிப்பட்டு, காற்றில் கலந்துகொள்ளுகின்றன. இந்தக் கிருமிகள் திறந்தவெளியில் வெளிப்பட்டால், நல்ல காற்றில் அடிபட்டுப்போய் விடும். ஆனால் அடைபட்டுள்ள அறையின் உஷ்ணமான காற்றில் அவைகள் அதிக ஆயுள் பெறுகின்றன. அவைகள் மறுபடி அந்த அறையிலுள்ளவர்களுடைய சரீரத்தில் சேருகின்றன. இதனால் பலவிதமான ரோகங்கள் ஏற்படுகின்றன. நல்ல காற்றோட்ட விஷயமானது சாமான்யமாகத் தோன்றியபோதிலும் அதனால் சரீரத்திற்கு ஏற்படும் குணம் சொல்லத்தரமன்று.

# தலைப்பேனும் சீலைப்பேனும்.

கோடை விடுமுறை கழிந்து பாடசாலைகள் திறந்ததும், பெரும்பாலான மாணவர்கள் பெருவாரியான காலத்தைச் சேர்ந்து கழிப்பதால், பேனின் வியாபகமும் அதிகரிக்கும். சுத்தமாக இல்லாத சிறுவர்களுடைய தலைகளில்தான் பேன்கள் உண்டாகின்றனவென்பது வாஸ்தவமே. இருந்தபோதிலும் சுத்தமாகவிருக்கும் குழந்தைகளுடைய தலையிலும் பேன்கள் சேர்ந்துவிடலாம். கடுமையான பரிகாரங்களை அனுஷ்டித்தால்தான் அவைகள் தொலையும்.

சோம்பேறிகளான பிள்ளைகள் அசுத்தமாகமட்டில் இருந்துவருகிறார்களென்பதில்லை. இத்தப் பேன்கள் டைபாயிட் ஜுரம், மறுஜுரம் முதலிய கொடிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகின்றன. இந்த வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களின் ரத்தத்தை தலைப்பேன்களும், சீலைப்பேன்களும் உறிஞ்சி, பிறருக்கும் அந்த வியாதிகளைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்துவிடுகின்றன. சென்ற சில வருஷங்களில் ஐரோப்பாவில் பதினாயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் டைப்பாயிட் ஜுரம், மறு ஜுரம் முதலியவைகளால் மரணமடைந்திருக்கிறார்கள். யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸில் இந்த வியாதிகள் கிடையாதென்றே சொல்லலாம்; ஒரு வேளை உண்டானாலும் அதிகப் பேர்களைத் தாக்குவதில்லை. தவிரவும், பிளேக் கண்ட எலிகளுடைய ரத்தத்தை உறிஞ்சிய பேன்கள் அதன் மூலமாக பிளேக் கிருமிகளை உட்கொண்டு, பிற மனிதர்களைக் கடிக்கையில் அவர்களுடைய சரீரத்தில் சேர்த்துவிடலாம்.

சிக்காகோ சுகாதார இலாகாதார் வெளியிட்டிருக்கும் அறிக்கையில் இந்தப் பிரச்சினை முக்கியமாக வற்புறுத்தப்பட்டிருப்பதுடன், பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செல்லுவோர்களுடைய சரீரத்தில் எவ்விதக் கிருமிகளும், முக்கியமாகப் பேன்களும், இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று அவர்கள் எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறார்கள். பேனுள்ள குழந்தைகளும், அசுத்தமாகவிருக்கும் குழந்தைகளும் பாடசாலைகளில் சேர்த்துக்கொள்ளப்படுவதில்லை.

சரீரத்தில் பேன் முதலிய கிருமிகளுள்ள பாலர்களை வீடுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கும் பொழுது, குடும்ப வைத்தியரிடம் குழந்தையைக் காட்டி, பேனையொழிக்கத்தகுந்த ஒளஷததை உபயோகிக்கும்படி சொல்லி அனுப்பப்படுகிறது. வைத்தியர்களுடைய உதவியைப் பெறக்கூடிய அந்தஸ்தில்லாத குடும்பத்தினருக்கு சுகாதார இலாகாதாரரே மண்ணெண்ணெய் அரை பைண்ட், ஆலிவ் எண்ணெய் அரை பைண்ட் இவைகளைக் கலந்து உபயோகிக்கும்படி சொல்லி அனுப்புகின்றனர். மேற்கண்ட இருவித எண்ணெய்களையும் கலந்து உச்சந்தலையில் தேய்த்து, கெட்டியான தலை துவட்டியாலாவது அல்லது ரப்பர் மூடியினாலாவது தலையை மூடிக்கொள்ளவேண்டும். விளக்குப் புகையாவது அல்லது வேறெவ்விதப் புகையாவது தலையில் படவிடக்கூடாது. இரவு முழுவதும் தலை மூடியே இருக்கவேண்டும். காலையில் உஷ்ண ஜலத்தைவிட்டு, சோப்பால் நன்றாகத் தேய்த்து சுத்தம் செய்யவேண்டும். பிறகு தலையைத் துவட்டி, நன்றாகக் காயவைத்துவிடவேண்டும். மயிர் உலர்ந்தபிறகு உஷ்ணமான காடியைத் தடவி, அழகிய சீப்பால் நன்றாக வாரவேண்டும். இவ்விதம் வாருவதால் பல பேன்களும், ஈறுகளும் வந்துவிடும். இருந்தாலும், மயிரை நன்றாக ஆராய்ந்து, பேனையும், ஈரையும் எடுத்து நசுக்கிவிடுவதே உத்தமம். மூன்று தினங்கள் வரை இவ்விதம் செய்து வரவேண்டும்.

குழந்தைகளுடைய தொப்பி, தலைப்பாகை அல்லது குல்லாயையும் நன்றாக சுத்தம் செய்துவிடவேண்டும். அவர்கள் உபயோ

சித்த படுக்கைகளையும் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். இவ்விதம் செய்துவிடின் மேற்கொண்டு பேன்கள் தொத்திக்கொள்ள இடமில்லாது போய்விடும்.

தினந்தோறும் உஷ்ணமான வென்னீரைவிட்டு சோப்பினால் தலையைத் தேய்த்துக்கொள்ளுவது உத்தமமான முறையென்பதை நாம் சொல்லத் தேவையில்லை. சுத்தமாக இருக்கிற தலைகளில் பேன்கள் தொத்திக்கொண்டாலும், அதிக காலம் அவைகள் அந்தத் தலைகளில் தங்கியிரா.

## நோயற்ற வாழ்விற்கு சுலபமான வழி.

[சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாவிடமிருந்து.]

உங்களுடைய நித்திய வாழ்வில் விலக்கு செய்து கொள்ளக்கூடிய சுகாதாரக்கேடான முறைகளுக்கு இடங்கொடாமல், ஆரோக்கிய வாழ்விற்கனுகுணமான முறைகளை அனுஷ்டியுங்கள். உங்களுடைய சரீரத்தை அலக்ஷியம் செய்து உங்களுடைய வாழ்நாளைக் குறைத்துக்கொண்டு, சம்பாத்தியம் செய்யும் சக்தியையும் கெடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம். முன்னால் கிறுவதை கோடரி கொண்டு வெட்டக்கூடிய ஸ்திதி ஏற்பட இடங்கொடுத்து விடாதீர்கள்.

உங்களுடைய சரீரக் கட்டையும், தேகாரோக்கியத்தையும் காப்பாற்றிக்கொண்டு, பிரஜா வுரிமைகளை அனுபவிக்க அருகதையுடையவர்களாகச் செய்துகொள்ளுங்கள். நீங்களும், உங்களுடைய தேசமும் பிரஜாபாத்தியதைகளை அடைவதற்காக உங்களாலியன்ற இந்தக் கைங்கர்யத்தைச் செய்யுங்கள். உங்களுடைய தேசமானது உத்தேசலக்ஷியத்தை அடைவது உங்களுடைய முயற்சியைப் பொறுத்திருக்கிறது.

1. நீங்கள் வசிக்கும் அறைகளைக் காற்றோட்ட முள்ளவைகளாகச் செய்யுங்கள்; வியாதிக் கிருமிகள் நிறைந்தஅசுத்தமான காற்றை சுவாஸிக்க வேண்டாம்.

2. கலப்படமில்லாத ஆகாரத்தையும், பாலையும், நீரையும் உட்கொள்ளுங்கள். அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிட்டுவிடாதீர்கள். புதிதாகத் தயாரான ஆகாரதைப் போதியவனவே புசியுங்கள். ஆகாரத்தை மெதுவாக நன்றாகமென்று சாப்பிடுங்கள். ஆகாரக் கிரமத்தை ஒழுங்காக அனுஷ்டிப்பது ஒரு பெரிய வைத்தியருடைய உதவியிலும் சிறந்தது. எஜமானர்களுக்குவிருந்து செய்து வைப்பதுபோல் உங்களுடைய சரீரத்தில் அதிகப்படியான ஆகாரத்தை ஏற்றி விடாமல் வேலைக்காரர்களுக்கு உணவளிப்பது போல் மிதமான ஆகாரத்தைப் புசியுங்கள்.

3. போஜனத்திற்கு முன்னும் பின்னும் உங்களுடைய கால்களையும், கைகளையும், வாய்களையும் நன்றாக் சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள்.

4. அன்றன்றாடம் மலத்தைச் சரீரத்திலிருந்து வெளிப்படுத்தி விடுங்கள்.

5. உங்களுடைய பற்களையும், நாக்குகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

6. அதிகாலையில் சுததமான ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யுங்கள்; சாத்தியமானால் தினமிரு முறை ஸ்நானம் செய்யுங்கள். உங்களுடைய சர்மத்தில் அழுக்குத் தங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

7. காலத்திற்கும், தொழிலுக்கும் ஏற்றவாறு தளர்ச்சியாகவும், காற்றோடக் கூடியதாகவுமுள்ள சுத்தமான உடைகளை அணிந்து கொள்ளுங்கள்.

8. சூரியஸ்மரணை உங்களுடைய சரீரத்தில் அதிகமாகப் படும்படி செய்து கொள்ளுங்கள்.

9. கட்டடங்களுக்குள்ளேயேவீற்றிருந்து நீங்கள் வேலை செய்கிறவர்களாக விருந்தால், மாலைநேரத்தில் திறந்த வெளியில் சிறிது நேரம் உலாவுங்கள்.

10. சுத்தமான காற்றோட்டமுள்ள இடத்திலும், சாத்தியமானால் திறந்த வெளியிலும் படுத்துறங்குங்கள். சூரியோதயமாவதற்கு முன் படுக்கையிலிருந்து எழுந்து விடுங்கள். காலையில் எழுந்திருத்தலும், இரவில் சீக்கிரமாக நித்திரைக்குச் செல்லுதலும் சரீராரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கேற்ற முறையாகும். அதிகநேரம் படுத்துறங்குவதால் புத்தி மந்தமடைந்து விடுமென்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

11. நீங்கள் மிதமாக வேலைசெய்து, விளையாடி, உறங்குங்கள், உட்காருகையிலும், நிற்கையிலும், நடக்கையிலும் நேராக விருங்கள். நாசியினாலேயே காற்றை சுவாசியுங்கள். பிராணயாமம் அல்லது சுவாஸப் பயிற்சியானது சரீரத்திற்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும். மந்திரங்களை உறக்கச் சொல்லுங்கள். அவ்விதம் செய்வதால் நல்ல பலனேற்படும். உங்களுடைய ஆடைகளை நீங்களே துவைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதனால் உங்களுடைய சரீரத்திற்கு வியாயாமமேற்படும்.

12. உங்களுடைய வண்ணரை ஜாக்கிரதையாகக் கண்காணித்து வாருங்கள். விஷங்களும், வியாதிகளுக்குக் காரணமாகவுள்ள துர் வஸ்துக்களும் உங்களுடைய சரீரத்தில் சம்பந்தப்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். தொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களிடம் அணுகாமல் உங்களுடைய தேகத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளுங்கள். யாருக்கேனும் தொத்து வியாதி கண்டிருப்பதாகத் தெரிந்தால் உடனே சுகாதார அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவித்து, அது பரவாமல் தடுங்கள்.

13. எப்பொழுதும் சாந்தமாகவும், உற்சாகமாகவு மிருங்கள். மனக் கவலையானது சரீராரோக்கியத்திற்குப் பரம சத்துருவாகும். திருப்தியும், சந்துஷ்டியும் சரீராரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றும்.

14. நீங்களாக எந்த ஔஷதத்தையும் உபயோகியாதீர்கள். டாக்டர் அனுமதித்தாலன்றி உரிமைபெறப்பட்ட (Patent) மருந்துகளை உபயோகிக்கவேண்டாம்.

15. போதையை உண்டுபண்ணக்கூடிய வஸ்துக்களை உபயோகிக்கவேண்டாம். குடிப்பேயை உங்கள் நாட்டைவிட்டு வெருட்டுங்கள். குடியினால் உங்களுக்கு அல்லல் விளைந்து, துக்ககரமான மரணத்திற்கு நீங்கள் ஆளாகலாம். குடியினால் விளையுங் கேடுகள் தெரிந்தும் அதை அப்பியசிக்க வேண்டாம்.

16. துர்மார்க்கமான செய்கைகளைத் தடுங்கள். அதனால் தேசத்திற்கே அனர்த்தம் விளைகின்றது.

17. கொசுக்கள், எலிகள், ஈக்கள், பேன்கள் முதலியவைகளிலிருந்து தப்புவியுங்கள். வியாதிகள் உண்டாவதற்கு அவைகளே மூலகாரணமானதால் எச்சரிக்கையாக விருங்கள். சாத்தியமானவரையில் அவைகளை அழித்துவிடுங்கள்.

18. வருஷ மிருமுறையேனும் வைத்திய பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். உங்களுடைய பல் வைத்தியரை அடிக்கடி தந்தங்களைச் சோதிக்கச் சொல்லுங்கள். பணங்கொடுத்துப் பார்த்துக்கொள்ள முடியாவிடின் இலவசமாக சர்க்கார் வைத்தியரை பார்க்கச்சொல்லுங்கள்.

19. உங்களுடைய வீடுகளையும், சாக்கடைகளையும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். அப்போதைக்கப்போது குப்பைகளை அகற்

நிக் கொளுத்திவிடுங்கள். மனிதர்களும் மிருகங்களும் கலந்துவாழ இடங்கொடா தீர்கள்.

20. வியாதிக்காளாகி யிருக்கும் காலத்தில் நீங்கள் எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக விருப்பீர்களோ அவ்விதமே எப்பொழுதும் ஜாக்கிரதையாக விருங்கள். அமிதமான ஆசைகளுக்கு இடங்கொடுக்காதீர்கள். ஆவலைத் தணித்துக் கொள்ளுவதற்காகக் கிரமத்தவறுன காரியங்களைச் செய்யாதீர்கள்.

21. சகோதரப் பிரஜைகளிடத்தில் வாஞ்சை காட்டுங்கள். கடவுளிடம் பக்தி செலுத்துங்கள். பொய், மோசம் முதலிய தப்பான வழிகளிற் புத்தியைச் செலுத்தாதீர்கள். இவைகளால் உங்களுடைய க்ஷேமத்திற்கும், அபிவிருத்திக்கும் குந்தகம் விளையும்.

22. குழந்தைகளாலேயே பிற்காலத்தில் ஒரு தேசத்தின் ஏற்றமும் தாழ்வும் ஏற்படுகிறது. கர்ப்ப ஸ்திரீகளையும், பிரசவித்த ஸ்திரீகளையும், சிசுக்களையும், பாடசாலைகளிலுள்ள குழந்தைகளையும் பராமரியுங்கள். உங்களுடைய புராதனமான தேசம் உயர்பதவியை அடைவது உங்களையே பொறுத்திருக்கிறது.

வேறு தகவல்கள் வேண்டியிருந்தால் சென்னை காப்பொரேஷன் சுகாதார உத்தியோகஸ்தருக்கு எழுதுங்கள்.

## முலைப்பால் கொடுத்தல்.

ஆகாரங்கள் ஊனுண்டாக்கக்கூடியவை, கொழுப்பு, சர்க்கரை போன்ற தித்திப்புப் பொருள்கள் என்ற மூன்று பெரிய பிரிவுகளாக வகுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. பாலில் இந்த மூன்று பொருள்களும் ஜீரணமாகக் கூடிய வீதாசாரப்படி சம்பந்தித்திருப்பதால் குழந்தைகளுக்கு அது ஏற்ற ஆகாரமாக விருக்கிறது. ஆவின் பாலில் ஊனுண்டாக்கக்கூடிய வஸ்து அதிகமாக சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால் சுலபமாக அது ஜீரணமாவதில்லை. ஆகவே தாய்ப்பாலில் சம்பந்தித்துள்ள வஸ்துக்களின் வீதாசாரத்திற்குத் தகுந்தவாறு ஆவின் பாலைச் செய்து விடுவதற்காகப் பாலில் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து விடுவது உத்தமம். ஆவின்பாலில் மேலே கண்ட மூன்று வஸ்துக்கள் ஒவ்வொன்றும் 4% இருக்கின்றன. முலைப்பாலானது ஊனுண்டாகும் வஸ்து 2%ம், கொழுப்பு 4%ம், கார்போ ஹைடிரேட் என்னும் தித்திப்புப் பொருள் 6%ம கலந்ததாக விருக்கிறது. பாலில் சம அளவு ஜலத்தை விட்டுக் கரைப்பதினுல் ஊனுண்டாக்கும் வஸ்துவின் வீதாசாரத்தை முலைப் பாலிலிருப்பது போலவே 2% ஆகக் குறைத்துவிடலாம். ஆனால், அதில் சம்பந்தித்துள்ள இதர வஸ்துக்களின் வீதாசாரமும் அந்தத் தாமாஷாப்படி முறையே ஜலத்தை விட்டுக் கரைப்பதன்மூலமாகக் குறைந்துவிடுவதால், முலைப்பாலின் செயற்கைக்கு சமத்துவமானதாக அதைச் செய்துவிடச் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த முதலே முலைப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டு ஆவின்பால் அல்லது செயற்கைப்பாலை உபயோகப்படுத்துவது இப்பொழுது பெரும்பாலும் வழக்கமாக விருந்துவருகிறது. நமது தேசத்தைவிட மேனாடுகளிலேயே இந்த வழக்கம் அதிகமாக இருந்துவருகிறது. ஆனால், மற்ற விஷயங்களில் எவ்விதம் நாம் மேனாட்டு முறைகளைக் குருட்டுத்தனமாகப் பின்பற்றுகின்றோமோ அவ்விதமே குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் விஷயத்திலும் நம்மவர் மேனாட்டு சம்பிரதாயங்களைப் பெருவாரியாக கைக்கொண்டு வருகின்றனர். குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடாதிருப்பது அவைகளின்

பிறப்புரிமையை நிராகரிப்பதற்கொப்பாகும். ஆரோக்கிய தர்மங்கள் வீடுகளைக்கட்டுவோர் அனுஷ்டிக்கும் தர்மங்களைப்போன்றவை. கட்டடங்களுக்கு எவ்விதம் அஸ்திவாரத்தை ஒழுங்காகப் போடவேண்டுமோ அவ்விதமே குழந்தைகளுக்கும் சரியான அஸ்திவாரத்தைப் போடவேண்டும். தாய்மார்கள் சிறிதளவாவது குழந்தைகளுக்குத் தங்களுடைய பாலைக் கொடுக்கலாம்.

[பால் கொடுக்கத்தகாத முறை]

அநேகமாக எல்லோரும் 9-மாதங்கள் வரை குழந்தைகளுக்குப் பால்கொடுத்து வரலாம்.

தாய்ப்பாலானது கெடுதலில்லாதது; குழந்தைகளுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமலிருக்காது. ஆனால் பால் கொடுக்கும் முறை தவறாக விருந்தால்தான் கோளாறு ஏற்படும். சிலர் அடிக்கடி குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கின்றனர். சிலர் ஒருதடவையிலேயே அதிகமாகப் பாலைக்கொடுத்துவிடுகின்றனர். அதனால் குழந்தைகளுக்குப் பசுமையாக பேதியாகும். சிலர் அவசரமாக பால் கொடுக்கலாம்; அல்லது தாயாரின் முலைக்காம்புகள் மிருதுவாகவாவது, ஒழுகுவனவாகவாவது இருந்து, குழந்தை அதிகநேரம் பாலைச் சாப்பிடலாம். இவ்விதம் அவசரமாகக் குழந்தை பாலைச் சாப்பிட்டால் அஜீரணம், வயிற்றுவலி முதலிய ரோகங்கள் ஏற்படலாம். பாலின்மீது தோஷமில்லாமலிருந்தும் பால் கொடுக்கும் முறையினாலேயே கோளாறு ஏற்படுகிறது.

[முலைப்பால் கொடுக்கவேண்டிய முறை]

தாயார் ஒரே ரீதியான பழக்க வழக்கங்களை அனுஷ்டிப்பதாலும், கிரமமான உணவுகளைப் புசிப்பதாலும், காலாகாலத்தில் ஒழுங்காக குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுப்பதாலும் மேலே கண்ட சங்கடங்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

## காசம்.

காச நோயைப் பற்றி எண்ணிறந்த புத்தகங்களும், துண்டுப் பிரசுரங்களும் வெளிவந்திருக்கின்றன. அவைகள் அனைத்தையும் நீங்கள் புரட்டிப் பார்த்து, முக்கியமான விஷயங்களைக் குறித்துக் கொள்ளுவதெனில், உங்களுடைய குறிப்புகள் ஒரு பக்கத்திற் கதிகமாக இரா. அவைகளாவன:—

காச நோயானது காசக் கிருமிகள் (Tubercle bacilli) என்னும் கிருமிகளால் உண்டாகின்றது.

இந்தக் கிருமிகள் சரீரத்தின் எந்த பாகத்தையும் தாக்கக் கூடும்.

சுவாஸாசயத்தை அவைகள் தாக்கினால் அதற்கு க்ஷயமென்று பெயர்.

மாமிச கோளத்தை அவைகள் தாக்கினால் அதற்கு (Scrofula) கண்டமாலையென்று சொல்லுவார்கள்.

இடுப்பை அவைகள் தாக்கினால் இடுப்புப் பிடிப்பு என்று சொல்லப்படுகிறது.

காச நோய்க் கிருமிகளால் கட்டிகளுண்டானால் அவைகளுக்கு(cold abscesses) என்று வழங்கப்படுகிறது.

காசமானது சர்வ சாதாரணமான வியாதி. பால்யத்திலேயே அநேகமாக இந்த வியாதி ஏற்படுகிறது. 15 வயது முதல் 30 வயதிற்குள்தான் இந்த வியாதி அதிகமாக வளர்ச்சி யடைகின்றது. 30 வயதுக்கு மேல் 39 வயதுக்குள் தான் பெரும்பாலான மரணங்களேற்படுகின்றன. இந்த வியாதி சரீரத்தில் உறைத்தது முதல் சிறிது காலம் வரை அமுங்கி யிருக்கிறது. இந்தக் காலத்தில் கிருமிகள் வெளிப்படுவதில்லை. இந்த சமயத்தில் இது அமுங்கி யிருக்கும் வியாதி யெனப் பெயர்படும். வியாதி முதிர்ந்து, கிருமிகள் வெளிப்படும்போது இதற்கு பஹிரங்கமான வியாதி யென்று சொல்லுவார்கள். கிருமிகள் வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும் வரையில் வியாதி அமுங்கித் தானிருக்கும்.

ONE WAY OF GETTING CONSUMPTION

[காச நோயுண்டாகும் ஒரு வழி]

சிலருக்கு சரீரத்தில் வியாதி ஊறிக் அது வெளிப்படுவதில்லை. இவ்விதம் கொண்டு வந்தாலும் நாளாவட்டத்தில் சொஸ்தமாகும் கேஸ்களில் சுவாசாசயத்தில்

தழும்புகள் ஏற்படுகின்றன. இதனுல் மனிதராய் பிறந்தவருக்கு காச நோய் ஏற்படாமலிருப்பதில்லை யென்று ஜெர்மானியர் சொல்ல இடமுண்டாகிறது.

இந்த வியாதியில்லாத தேசமே இல்லை யென்று சொல்லலாம். மற்ற வியாதிகளை விட இதனுல் அதிகமரணங்கள் ஏற்படுகின்றன. ஒருவகையான காச நோயானது கால் நடைகளையும் பீடிக்கின்றது. மற்றொரு வகையான காச நோயானது கிளிகள், கோழிகளுஞ்சுகள் முதலியவைகளைத் தாக்குகின்றது. இன்னொருவகை நோயானது மீன்களுக் கேற்படுகின்றது. மணிப்புறுக்களுக்கும் மற்றொருவிதக் காச நோயேற்படுகின்றது.

கால் நடைகளுக்குண்டாகும் நோயானது மனிதரையும் பீடிக்கின்றது. மனிதன் கிருமிகளை எச்சிலில் துப்பி, வியாதி பரவச் செய்கிறுன். பசுக்கள் துப்புவதில்லையர்தலால் அந்த விதத்தில் வியாதி பரவுவதில்லை, ஆனுல் சாணத்தின் மூலமாகக் கிருமிகள் வெளிப்படுகின்றன.

வியாதியைத் தடுக்கும் உபாயங்கள்:—

(1) காச நோய்க் கிருமிகள் பரவாமல் தடுக்கவேண்டும்.

(2) காச நோய் கண்டவர்களை ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு அனுப்பிவிடுவதன் மூலமாகப் பிறருக்கு வியாதி தொத்தாமல் தடுக்க வேண்டும்,

(3) பால் பண்ணைகளிலுள்ள பசுக்களுக்கு காச நோயில்லையா வென்று பரிசோதிக்கவேண்டும். அரசாங்கத்தாரேனும் இதைச் செய்யவேண்டும்.

(4) இந்த வியாதி ஊறிக்கொண்டு வருகிறவர்களுடைய சரீரத்திலிருந்து இது வெளிப்படாமல் பாதுகாருங்கள். இது அவரவர்களே செய்துகொள்ளக்கூடிய காரியம். சாதாரண சுகாதார முறைகளைக் கையாளுவதாலும், சரீர பலுவைக் கிரமான நிலைமையில் வைத்திருப்பதாலும், வியாதி வெளிப்படாமல் தடுக்கலாம். சாத்தியமான வரையில் திறந்த வெளிகளில் உங்களுடைய காலத்தைக் கழியுங்கள்.

---

## சென்னையிலுள்ள காபிக் கிளப்புகள்.

ஆஸ்திரேலியா தேசத்தில் முயல்கள் தினே தினே அதிகரித்து வருவதுபோல, சென்னையில காப்பிக் கிளப்புகளின் தொகை பெருகிவருகிறது. இவைகளும், இவைகளின் சகோதர ஸ்தாபனங்களாகிய கள்ளுக்கடைகளும் சென்னை நகரவாசிகளுடைய சரீராரோக்யத்தைக் கெடுத்து வருகின்றன. இந்த ஸ்தலங்கள் சென்னையில அடிக்கடி பரவிவரும் பலவித நோய்களுக்கு உற்பத்தி ஸ்தானங்களாக விருக்கின்றன. ஜன நெரிசல அதிகமாகவுள்ள இடங்களிலிருந்து வரும் காப்பிக் கிளப்புகளில தான் வியாதிக் கிருமிகள் ஜனித்து, 'வளர்ந்து வருகின்றன. காப்பிக் கிளப்புகளில் தென்னும் பூச்சிகள், ஈக்கள், சுண்டெலிகள், கொசுக்கள், பேன்கள் இவைகள் அதிகமாக விருக்கின்றன. போதாக்குறைக்கு பிணியாளரும், சுகசரீரிகளும் புகையும், துர்க்கந்தமும் நிறைந்துள்ள கொதிப்பான இருட்டறைகளில்கூடி, ஒருவர் உபயோகித்த தட்டுகளில்மற்றொருவருண்டு, சுத்தம் செய்யப்பட்டதும, சுத்தம் செய்யப்படாததுமான பாத்திரங்களில் காப்பியைச் சுப்பிக்குடிக்கின்றனர். நூற்றுக்கணக்கான நடுத்தர வகுப்பினர் காபிக்ளப்புகளில் குழுமி, கஷ்டப்பட்டு சம்பாதிக்கும் பொருளை வியர்த்தம் செய்வது என்ன பரிதாபம்! இதனுல் வியாதிகளைத்தான் அவர்கள் விலைகொடுத்து வாங்கிக் கொள்ளுகின்றனர்;

விற்பனைக்கு வைத்திருக்கும் பொருள்களும் மனிதருடைய கண்திருஷ்டிக்கும், ஈக்கள் முதலியவைகளுடைய ஆபாசங்களுக்கும் ஆளாகியிருக்கின்றன.

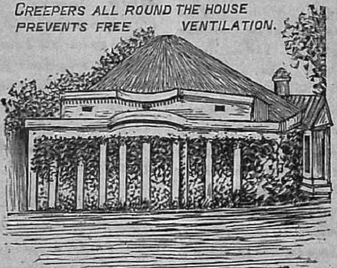
தெள்ளுப் பூச்சிகளாலும், ஈக்களாலும், காலரா, வயிறு கடுப்பு, அஜீரணம் முதலிய ரோகங்களுண்டாகின்றன. எலிகளாலும் சுண்டெலிகளாலும் பிளேக் உண்டாகிறது. கொசுக்களும், பேன்களும் காலா அஸார், மலேரியா, மறுஜுரம் முதலியவைகளை உண்டுபண்ணுகின்றன. காப்பி கிளப்புகளில் நாம் காணும் காகிதமே குமட்டல், வாந்தி, முதலிய உபத்திரவங்களை உண்டுபண்ணுகின்றன. சுவாஸ சம்பந்தமான கருவிகளைத் தாக்கக்கூடிய கிருமிகள் உண்டாவதற்குக் காபிக் கிளப்புகள் தகுந்த இடங்களாகவிருக்கின்றன. துர்வியாதி, காசம், குஷ்டம் முதலிய வியாதிகளுடையவர்கள் உபயோகித்த பாத்திரங்களில் குப்பிக் குடிப்பதால் அநேக ரோகங்கள் உண்டாகும். இவ்வளவு கஷ்டங்களிருந்தும் பலனுண்டா? காபிக் கிளப்புகளில் பெரும்பாலும் எருமைப் பாலையே உபயோகித்து வருகிறார்கள். நல்ல காப்பிக் கொட்டையையும் உபயோகிப்பதில்லை. நல்ல நெய் அல்லது எண்ணெயையும் உபயோகிப்பதில்லை. ஒவ்வொரு சாமானும் கலப்படமானதாகவே இருக்கிறது. இத்தகைய நிலைமையில் கிளப்பை விட்டுக் கிளம்புவதற்கு முன்பே பலருக்கு ரோகச் சின்னங்கள் தோன்றிவிடுவதைக்கண்டு நாம் அதிசயப்படுவதற்கில்லை. ஆகவே காப்பி கிளப்புகளுக்குச் செல்லுவதைப் பொதுவாக விட்டுவிடுவதே உத்தமம். பசியாவது, தாகமாவது அதிகமாக விருந்தால் இரண்டு வாழைப்பழங்களையும், சுத்தமான குழாய் ஜலத்தையும் உபயோகிக்கலாம். இதனால பணமும் மிஞ்சும்; சரீரத்திற்கும் உபாதை உண்டாகாது. காபிக் கிளப்புகளுக்குச் செல்லுவதை நிறுத்தமுடியாமலிருந்தால் அவைகளைச் சீர்திருத்தவாவது வேண்டும். அதை எவ்விதம் செய்வது? பரிகாரம் ஜனங்களுடைய கையிலேயே இருக்கிறது. சுத்தமாகவும், காற்றோட்டமுள்ளதாகவுமுள்ள கிளப்புகளுக்குத்தான் செல்லவேண்டும்; உணவுப்பொருள்கள் கண்ணாடி பீரோவில் மூடி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றனவாவென்று பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; நல்ல நெய், எண்ணெய் உபயோகிக்கப்படுகிறதாவென்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்; ஒருவர் உபயோகித்த பாத்திரங்களை மற்றொருவருக்குக் கொடுக்குமுன் அவைகளைக் கொதிக்கும் வென்னீரில் சுத்தம் செய்கிறார்களாவென்று பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கீழ்த் தரையானது சதுப்பாக வில்லாமலிருக்கிறதா வென்றும், சக்கூஸ் முதலியவைகளில் அப்போதைக்கப்போது பினாயில் ஊற்றி சுத்தம் செய்கிறார்களாவென்றும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக சுகாதாரக் குறைவில்லாமலிருக்கிறதாவென்று கவனித்துக்கொள்ளவேண்டும். பசி அவசரத்தில் செல்லுவோர் இவ்வளவு விஷயங்களையும் கவனிப்பது சிரமசாத்தியமான காரியந்தான். இருந்தாலும் அவர்களுடைய சரீர சுகத்தை உத்தேசித்தேனும் அவர்கள் இந்த அம்சங்களை கவனிக்கக் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

நாம் மேலே குறிப்பிட்ட அம்சங்களிலிருந்து சென்னையிலுள்ள எல்லா காபிக்கிளப்புகளும் சுகாதாரக் கேடாக விருக்கின்றன வென்று நாம் சொல்வதாக நினைத்துவிடக் கூடாது. பல கிளப்புகள் ஒழுங்காகவும், சுகாதார முறைகளைத் தழுவியும் நடந்து வருகின்றன. அவ்விதமிருந்துவரும் சில கிளப்புகளுடைய பெயர்களை நாம் குறிப்பிடக் கூடுமாயினும் நாம் அவ்விதம் சொல்ல விரும்பவில்லை. பெரும்பாலான கிளப்புகளில் ஊழல்கள் அதிகமாக விருப்பதினாலேயே நாம் இந்த எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியதாயிற்று.

## சுத்தமான காற்று சுகவாழ்விற் குற்ற துணை.

சுவாசாசயங்கள்தான் சுவாஸத்தை ஏற்றுக்கொள்ளும் கருவிகளாகும். நாசிகளின் மூலமாக நாம் காற்றை உட்கொள்ள வேண்டுமேயன்றி வாயினால் காற்றை உட்கொள்ளக்கூடாது. வாயினால் காற்றை உட்கொண்டால் தும்பும், நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள அசுத்த பதார்த்தங்களும் உள்ளேசென்று பல ரோகங்கள் ஏற்படும்.

காற்றில் பிராணவாயுவும், உப்பு வாயுவும் கலந்திருக்கின்றன. பிராணவாயுதான் நமது சரீரத்திற்குப் பிரதானமானது. ஒரு யுவபுருஷன் நிமிஷத்திற்கு 16 தடவை சுவாஸிக்கிறான். சுத்தப்படுவதற்காக சுவாஸாசயத்திற்கு செல்லும் கறுப்பு ரத்தமானது சிறிய ரத்தக் குழாய்களில் செல்லுகையில் அசுத்த ரத்தத்தைக் கைவிட்டு, பிராணவாயுவை உட்கொண்டு கறுப்பு நிறத்திலிருந்து நல்ல சிகப்பு நிறமாக மாறுகிறது. பிரதிதினமும் நமது சுவாசாசயங்கள் வழியாக 350 கன அடி காற்றும், அரை பயிண்டு ஜலமும், அந்த அளவு கரிஅமில வாயுவும் செல்லுகின்றன. இதிலிருந்து நமது அறைகள் நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாக விருக்கவேண்டிய அவசியம்விளங்கும். திறந்த வெளிகளிலேயே கூடுமானவரையில் நமது வாழ்நாளைக் கழிப்பது உத்தமம்.




[வீட்டைச்சுற்றி செடிகளிருப்பதால் காற்றோட்டம் தடைப்படுகின்றது.]

## ஜீவ ஸத்துப் பொருள்கள்.

ஜீவ ஸத்துப்பொருள்கள் பல உணவுப் பதார்த்தங்களிருக்கின்றன. அவைகள் எவ்வெவை சம்மந்தித்தவையென்று சொல்வதற்கில்லை. நம்முடைய உயிர்வாழ்விற்கு அவைகள் அவசியமானவை. அநேகமாகபச்சை மரக்கறிகளில்தான் அவைகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. சில மிருகங்களுடைய மாமிசங்களிலும் அவைகள் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் மூலாதாரம் மரக்கறிகளில்தான். வெண்ணெய், பால், கோழிமுட்டை முதலியவவைகளில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அதிகமாக விருக்கின்றன. சிலமிருகங்க

ளுடைய குடலை யண்டியுள்ள மாமிசங்களி லும் அவைகள் சம்பந்தித்திருக்கின்றன. அவைகள் எல்லாம்மரக்கறிகளாலேயே உண் டானவை. பசுமையான எல்லாக் கறி பதார்த தங்களிலும் ஜீவஸததுப் பொருள்களிருக் கின்றன தானியங்களிலும் உமிக்கு அடுத் தாற்போல் ஜீவஸத்துப் பொருளிருக்கிறது. தீட்டாத அரிசியிலும் ஜீவஸததுப் பொருளி ருக்கிறது. நன்ருகத் தீட்டின அரிசியில் அது இராது. பழுப்பு ரொட்டியிலும் அது அதிகமாக இருக்கும்; வெள்ளை ரொட்டி யில் இராது. காப்பிக்கொட்டையிலும் சிறிதளவு ஜீவஸத்துப் பொருளிருக்கிறது. தேயிலேயானது ஒரு செடியின் இலேயான தால் அதிலும் மிதமான ஜீவஸத்துப் பொரு ளிருக்கிறது. அதிகச் சூட்டினுல் ஜீவஸத் துப் பொருள்கள் குறைந்துவிடும். போதிய வளவு ஜீவஸத்துப் பொருள் சரீரத்தில் சேருவதற்காக தினந்தோறும் வேகவைக் காத பச்சை மரக்கறிகளைச் சாப்பிடுவது உபயோகமாகவிருக்கும்.

## பிணியாளரின் அறைகள்.

பிணியாளர் வசிக்கு மறைகள் நல்ல காற் ருேட்டமுள்ளவைகளாக விருக்கவேண்டும். அல்லும் பகலும் அறுபது நாழிகையும் பல தினங்கள் வரை அவர்கள் அந்த அறையில் வசிக்கவேண்டியிருக்கிறது. அந்த அறை யானது சிறியதாகவும், காற்ருேட்டமில லாததாகவு மிருநதால் வியாதி பிணியாள ரைச் சீக்கிரத்தில் விடாது. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அந்த அறை பெரிதாக இருக் கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு பிணியாளரு க்கு அனுகூலமேற்படும். பிணியாளரின்மீது சாரல்படாமல், நல்ல காற்று அறைககுள் உலவும்படி சுலபமாகச் செய்யலாம். அறை விஸ்தாரமாக விருந்தால் பிணியாளி தாராளமாகக் கண்ணேட்டமிடலாம்; தாதி யும் பிணியாளிக்கு எவ்வித உபத்திரவமு மின்றி தாராளமாக அந்த அறைக்குள் நடமாடலாம்.

பிணியாளிக்கு அதிக சப்தம் உதவாதா கையால் நிசப்தமான அறைகளை அவர்களு க்கு ஒழித்துவிடவேணடும். பெரிய நகரங் களில் சந்தடி அதிகமாக விருக்குமாதலால் பிணியாளிகளை சிகதஸாரமகைளுக்கு அனு ப்பிவிடுவது உத்தமம். பிணியாளிகள் வசிக்கும் அறைகளின் ஜன்னல்கள் அடி த்துககொள்ளககூடாது; கதவுகள் கீச் சென்று சப்தம் செய்யக்கூடாது; பூட்டு ஒழுங்காக இல்லாமல் சப்தத்தை உண்டு பண்ணினுல் அதை எடுத்துவிட்டு வேறு பூட்டை உபயோகிக்கவேண்டும்.

பிணிவாய்ப்பட்டிருப்போருக்கும், பிணி யிலிருந்து சிகிதஸை அடைநது வருவோ ருக்கும் சூரிய ஸ்மரணே பரம ஔஷத மாகும். சூரிய ஸ்மரணையானது பிணி யாளிக்கு உற்சாகத்தைக் கொடுத்து, சீக்கி ரத்தில் அவரை குணப்படுத்தும். தவிரவும் அது வியாதிக் கிருமிகளை ஒழிக்கவல்லது. சில வியாதிகளுக்கு சொற்பமான வெளிச் சமே போதுமானது; ஆனுல் பிணியாளிகளு டைய அறைகளில் அவர்கள் சூரிய வெளிச் சத்தைக் காணுவதால் அனுகூலமடைவார் கள். ஆகவே திரைகளை ஒதுக்கி, தாராளமாக உள்ளே சூரிய வெளிச்சம் படும்படி செய்ய வேண்டும். பிணியாளி தூங்கிக்கொண்டிருக் கையிலும், அவருக்கு வெளிச்சம் உபத் திரவமாக விருக்கையிலும் திரைகளை விட்டுவிட வேண்டும். வெனிஷியன் திரை கள் உத்தமம். அவைகள் வெளிச்சததை மறைப்பதுடன், காற்று உள்ளே செல்ல வும் அனுமதிக்கும். இந்தத் திரைகள் கடைக்காவிடில், கருப்புத்திரை அல்லது படுதாவை உபயோகிக்கலாம். திரைகள் அல்லது படுதாக்கள் ஜன்னல் முழுவதை யும் நன்ருக மூடககூடியவைகளாக விருக்க வேணடும். சந்து வழியாக வரும் வெளிச்

ச்சம் பிணியாளிக்கு அருவருப்பாக விருக்கும்.

சாத்தியமானால், ஔஷதங்களையும், ரண சிகித்ஸை சாமான்களையும், இதர கருவிகளையும் வைத்திருக்கவும், பால் முதலிய ஆகாராதிகளைக் காய்ச்சவும் பிணியாளரின் அறைக்குப் பக்கத்தில் மற்றொரு அறை இருத்தல் உத்தமம். பிணியாளி குணமடைந்துவரும் சமயத்தில் இரவில் அவருக்குத் தாதியின் உதவிதேவையாக இருக்குமாகில், தாதி அடுத்த அறையில் படுத்துறங்க வேண்டும்.

பிணியாளியின் அறைக்குள் காற்று நன்றாக உலாவ வேண்டும். தினமொருமுறை அல்லது இருமுறை ஜன்னல்களைத் திறந்து காற்றை உள்ளே விடுவது போதாது. ஜன்னல்கள் சதா காலமும் திறந்திருக்க வேண்டும். பிணியாளரின்மீது சாரல் படாமலிருப்பதற்காக அவசியமாயின் அவருடைய படுக்கையைச் சுற்றி திரைகளை விட்டு வைத்திருக்கலாம்.

அநேகமாக அறையின் உஷ்ணக்கிரம் 60 அல்லது 65 டிகிரி இருக்கும். கடுமையான ஜுரத்தில் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவருக்குக் குளிர்ந்த காற்று வேண்டும். டாக்டர் சொல்லுகிறபடி நடந்துகொள்ள வேண்டும். பிணியாளி அதிக பலஹீனமாகவிருந்தாலும், வயோதிகராகவாவது, குழந்தையாகவாவது இருந்தாலும் அதிக உஷ்ணம் வேண்டும். இருமல் இருந்தாலும், சுவாஸம் விட சிரமமேற்பட்டாலும், உஷ்ணம் வேண்டும். ஜலதோஷத்தால் அவதிப்படுவோருடைய அறைகள் உஷ்ணமாகவிருக்க வேண்டும்.

உஷ்ணக்கிரத்தின் தன்மை எத்தகையதாக விருப்பதாயினும், இரவும் பகலும் அது ஒரே நிதானமாக, ஏற்றத்தாழ்ச்சி யில்லாமல் இருக்க வேண்டும். இதற்காக படுக்கைக்குச் சமீபத்தில் ஒரு தர்மாமீடரை மாட்டி வைத்து அடிக்கடி உஷ்ணக்கிரத்தை கவனித்து வர வேண்டும். காலை 1-மணி முதல் 4 மணிவரையில் பிணியாளியின் நிலைமை சாதாரணமாகக் கெடுதலானதாக விருக்கும். ஆகவே அந்த சமயத்தில் குளிர்ந்த காற்று அறைக்குள் பிரவேசித்துவிடாமற் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பிணியாளியின் அறையில் பூமியில் பதித்த கம்பளங்களாவது, கனமான படுதாக்களாவது, அல்லது அனாவசியமான மரசாமான்களாவது இல்லாமலிருப்பது உத்தமம். ஆனால் அந்த அறையானது குளிர்ந்துபோய் விடும்படியும், ஒன்றுமில்லாத காலி அறையாகவும் அதைச் செய்துவிடக் கூடாது. தள வரிசை செய்யப்பட்ட அறையில் ஒரு கம்பளத்தை விரித்து வைப்பது சிலாக்கியமான ஏற்பாடாகும். திரையில்லாத ஜன்னல்கள் வெறிச்சென்றிருக்குமாதலால் பிணியாளியின் உற்சாகத்தைக் குறைத்துவிடும். ஆகவே துவைக்கக் கூடியதாகவுள்ள படுதாவை உபயோகித்து, வாரத்திற் கொருமுறையேனும் அதைச் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும்.

படுக்கை மிகவும் முக்கியமானது. அது 3½ அடி அகலமும், நல்ல நீளமுமுள்ளதாகவும், விளைவுடையதாகவும், நடுவில் தொங்கிப் போகாததாகவு மிருக்கவேண்டும். பல பொருள்களைப் பிணியாளி பார்ப்பது அவருக்கு அனுகூலமாக விருக்குமாதலால், சமயத்திற்குத் தகுந்தவாறு படுக்கை இடத்தை மாற்றிக் கொள்ளுவதற்கு அனுகூலமாககட்டிலானது சக்கரங்களுடையதாக விருக்க வேண்டும். கம்பிளிகளும், போர்வைகளும் படுக்கையை நன்றாக மூடுவதற்கேற்றவாறு அகலமானவைகளாக இருக்க வேண்டும். படுக்கைவிரிப்புகள் கூடியவரையிலலேசானவைகளாகவும், உஷ்ணத்தைக் காக்கக்கூடியவைகளாகவு மிருக்கவேண்டும். அதிக அழுத்தமாகவும் காற்றோட்டத்திற்கு இடமில்லாததாகவுமுள்ள விரிப்புகள் கெடுதலையுண்டுபண்ணும். தவிரவும், கன்திருவ்ஷ்

டிக்கு ரம்பியமான நிறமுடையதாகவும் அது விருக்கவேண்டும். அழுத்தமான ஒரு தலையணைமேல் மிருதுவான ஒரு தலையணையைப்போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். இரண்டு ஜதை தலையணைகளைக் கையிருப்பில் வைத்துக்கொண்டு அடிக்கடி மாற்றிக்கொண்டு வரவேண்டும்; அல்லது அடிக்கடி தலையணைகளை குலுக்கி விட்டுக் கொண்டுவர வேண்டும்.

கட்டிலைச் சுவரோரமாகப் போட்டுவிடக்கூடாது. தாதி எந்தப் பக்கத்திலிருந்தும் பிணியாளிக்கு சிகித்சை செய்வதற்கு அனுகூலமான நிலைமையில் கட்டில் போடப்படவேண்டும். கதவிற்கும் ஜன்னல்களுக்கும் மத்தியிலாவது, அவைகளுக்கும் அடுப்புக்குமிடையேயாவது கட்டிலிருக்கக்கூடாது. அறையினுடைய அமைப்பினால் இத்தகைய ஏற்பாட்டைச் செய்துகொள்ள சாத்தியமிராவிடில், இரண்டொரு படுதாக்களை உபயோகிக்கவேண்டும்.

சுவர்களில் பிரகாசமான படங்களை மாட்டி வைப்பது பிணியாளிக்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும். ஆனால் அந்தப் படங்கள் சஞ்சலமான எண்ணங்களை உண்டுபண்ணக் கூடியவைகளாகவாவது, அல்லது மயக்கமுள்ள பிணியாளிகளுக்கு சகதுஷ்டிகரமான எண்ணங்களை உண்டுபண்ணுபவைகளாகவாவது இருக்கலாகாது. படங்களை அடிக்கடி மாற்றிக்கொண்டு வரலாம். அந்த அறையில் நிலைக்கண்ணாடியிருந்தால், பிணியாளி தன்னுடைய சரீரத்தைப் பார்த்துக்கொள்ள அனுகூலமாகவிருக்கக்கூடிய நிலைமையில் அதை வைத்திருக்கக்கூடாது. சூரிய வெளிச்சம் அதில்பட்டு பிணியாளியின்மீது பிரதிபிம்பிக்கக்கூடிய இடத்திலும் கண்ணாடியை வைக்கக்கூடாது.

கடுமையான வியாதியால் அவஸ்தைப்பட்ட பிணியாளர்களுக்குப் புஷ்பங்கள் அனுகூலமாகவிருக்கும். அதிக வாசனையில்லாத புஷ்பங்களால் எவ்விதக் கெடுதலும் மேற்படாது. ஆனால் இரவு நேரங்களில் புஷ்பங்களை வெளிப்படுத்திவிடவேண்டும். புஷ்பங்கள் வாட ஆரம்பித்தாலும் அவைகளை அப்புறப்படுத்திவிட வேண்டும்.

செயற்கை வெளிச்சம் பிணியாளியின் கண்களிற்படும்படி விடலாகாது. வெளிச்சத்தின் சாயை பசுமையானதாகவிருந்தால் பிணியாளிக்கு சுகமாக விருக்கும்.

பிணியாளியின் அறையில் படுக்கையின் மீது போஜனத்திற்காக நீட்டிவிட்டுக் கொள்ளக்கூடிய பிரிவுடைய ஒரு மேஜை இருக்கவேண்டும். சாய்ந்துகொள்ள கூழ்நடைத்த ஒரு தலையணையிருக்க வேண்டும். எச்சில் துப்பும் பாத்திரத்தை எச்சில் துப்பிய ஒவ்வொரு தடவையும் கார்பாலிக் லோஷனால் சுத்தம் செய்து விடவேண்டும். ஆகாரத்தைச் சாப்பிடும் பாத்திரமானது எப்பொழுதும் சுத்தமாக விருக்கவேண்டும். மருந்துகளை அளந்து உபயோகிக்க கண்ணாடித் தம்ளர்களிருக்க வேண்டும். அறையின் உஷ்ணக்கிரத்தை அறியவும், ஸ்நானத்திற்கு உபயோகிக்கும் வென்னீரின் உஷ்ணத்தை மதிக்கவும் இரண்டு தர்மாமீடர்களிருக்க வேண்டும். பிணியாளியின் சரீர உஷ்ணக்கிரத்தை அறிய பிரத்தியேக தர்மாமீட்டரிருக்கவேண்டும்.

அறையில் விரித்திருக்கும் கம்பளத்தை தினமானம் வெளியில் கொண்டுவந்து நன்றாகத் திறந்த வெளியில் உதறவேண்டும். ஈரத் துணியினால் அறையின் கீழ்த் தரையைத் துடைக்க வேண்டும். பிணியாளி அறையிலிருக்கையில் ஜலத்தைக் கொட்டி அறையை சுத்தம் செய்யக் கூடாது. ஈரத்துணியால் தும்புகளைத் துடைக்க வேண்டும்.

## கண் தெரியாமை.

(விளம்பர சபையிடமிருந்து)

சென்னைமாகாணத்தில் யுவ பருவத்தினரான ஸ்திரீ, புருஷர்களுடைய கண் பார்வை குறைந்துவிடுவதற்கு ஒரு முக்கியமான தடுக்கப்படக்கூடிய காரணமிருக்கிறது. இத்தகைய உபாதை பிற இடங்களில் ஏற்படுவதில்லையென்று இதனால் நினைத்துக்கொண்டுவிட வேண்டியதில்லை. பிற இடங்களிலும் இது வியாபக முடையதாகவிருக்கிறது. எனினும், சென்னை க்ஷேம சங்கமானது சென்னைமாகாணப் பிரஜைகளுடைய க்ஷேமத்திலேயே கவலையுடையதாகையால் இந்த மாகாணத்தைப்பற்றி நாம் இங்கு முக்கியமாகக் குறிப்பிடுகிறோம்.

தடுக்கப்படக்கூடிய குருட்டுத்தன விஷயமாக இந்த சங்கத்தார் ஏற்கனவே இரண்டு துண்டுப் பிரசுரங்களை வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். ஒன்று, குழந்தைகளுடைய குருட்டுத்தனத்தைப்பற்றியது; மற்றொன்று மத்திய வயதில் கண் திருஷ்டியை இழப்பதைப் பொறுத்தது. இந்த மூன்றாவது தொகுதியானது பொதுவாக வயது வந்தவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. முந்தின இருவித குருட்டுத் தன்மைகளைப்போலவே இதுவும் ஒரு வியாதி காரணமாக ஏற்படுகின்றது. இந்த வியாதி புராதனகாலம் தொட்டிருந்து வருகிறது. எவ்வளவுகாலமாக விருந்துவருகிறதென்று நமக்குத் தெரியவில்லை. ஆயிரக்கணக்கான வருஷங்களாக இந்த வியாதி இந்தப் பிரதேசத்தில் வியாபகமாக இருந்து வருகிறது. இது பலவகைகளில் ஸ்திரீ, புருஷர்களையும் சிறுவர் சிறுமிகளையும் தாக்குகின்றது. இந்த வியாதியின் தன்மையையும், இதன்பிரிவுகளையும் விரிப்பதெனில் வளரும். ஆனால் படித்த ஸ்திரீ புருஷர்கள் கிரந்தி என்கிற வியாதியைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்பார்கள். ஸ்திரீ, புருஷர்களுடைய மர்மஸ்தானங்களைப் பொதுவாக இந்த வியாதி தாக்குகின்றது. சில சமயங்களில் இது அதிக உபாதையைக் கொடுக்காமலிருப்பதால் ஜனங்கள் இதை லக்ஷியம் செய்யாமலிருந்து விடுகிறார்கள். ஆனால் காலாகாலத்தில் பக்குவமாக இந்த வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்யாவிடில் நாளடைவில் இது வளர்ச்சியடைந்து, மிகுந்த உபாதையை உண்டுபண்ணுகின்றது. ஆரம்பத்தில் இதனுடைய உபாதையைத் தவிர்த்துக்கொண்டு விட்டதாக ஜனங்கள் நினைத்திருக்கக்கூடும். ஆனால் நிவர்த்திக்கமுடியாத கெடுதலை உண்டுபண்ணுவதற்குத் தகுந்த சந்தர்ப்பத்தையே இது ஆவலுடன் எதிர்பார்த்திருக்கிறது. முக்கியமாகக் கண் நரம்புகளை இது தாக்குகின்றது, அதாவது மூளையிலிருந்து கண்ணுக்குச் செல்லும் நரம்பைப் பீடித்து, கண் திருஷ்டியைக் கெடுத்துவிடுகிறது. இந்தத் துறையில் இந்த வியாதி நிதானமாகப் பரவி வருகிறது. பிணியாளிக்கு திடீரென்று உபத்திரவத்தைக் கொடுக்காமல் நாளடைவில் இது வளர்ந்து வருவதால் விருத்த தசையினால் இது ஏற்படுகிறதென்றாவது, அல்லது கண்ணில் நீர் படர்ந்து வருகிறதென்றாவது ஜனங்கள் நினைக்கிறார்கள். வரவரக் கண் பார்வை குறைந்து வருவதால் பிணியாளி வைத்தியரிடம் சிகிச்சைக்கு வருகிறார். வைத்தியர் சோதித்துப் பார்த்ததும் இது கிரந்தியால் ஏற்பட்டதென்று கண்டு கொள்ளுகிறார். கிரந்தி வியாதி கண்டிருக்கும் ஸ்திரீ, புருஷர்கள் சரியாக சிகிச்சை செய்து கொள்ளாவிடில் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளையும் இது தாக்குகின்றது, இவ்விதம் பெற்றோர்களிடமிருந்து பரவும் குருட்டுத்தன்மை யென்பதானது, குழந்தைகளின் கண் கொதிப்பு என்பதல்லாத பல தரப்பட்ட வியாதிகளைக் குழந்தைகளுக்கு உண்டுபண்ணுகின்றது. துர்மார்க்க வியாதியால் ஏற்படும் இந்தக் குருட்டுத் தன்மையை நிவர்த்தி செய்வதெப்படி? நாம் சிபார்சு செய்யக்கூடியதென்னவெனில், இந்த வியாதி

ஏற்பட்டிருக்கிற சின்னங்கள் உங்களுக்குப் புலப்பட்டால், அகாரணமாக கண்களில் கொதிப்பாவது தேகத்தில் தடித்த தழும்பாவது ஏற்பட்டால், மர்மஸ்தானங்களில் உபாதை ஏற்பட்டால், உடனே வைத்தியரிடம் செல்லவேண்டும். இந்த வியாதியின் சின்னங்கள் என்னவென்பதை அறிந்தவர்கள் அலக்ஷியமாக விருக்க நியாயமேயில்லை. இந்த வியாதி கர்ப்பச் சிதைவுக்குக் காரணமாக விருப்பதால், கர்ப்பம் சிதையும் ஸ்திரீகள் வைத்தியர்களிடம் செல்ல வேண்டும். காலாகாலத்தில் சிகிச்சை செய்துகொண்டால் இந்த வியாதி மறைந்துவிடும் வைத்தியர்களிடம் தகுந்த ஔஷதமிருக்கிறது. வியாதி இருப்பது அவர்களுக்குத் தெரிந்தால் உடனே அவர்கள் தகுந்த ஔஷதங்களைப் பிரயோகித்து இதைவேரறக்களைந்து விடுவார்கள். சென்னை வைத்திய கலாசாலையிலும், வைத்திய பாடசாலையிலும் கல்வி பயிலவோருக்கு இந்த வியாதியை நிவர்த்திக்கும் முறை கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது. இதற்கு சிகிச்சை வெகு சுலபமானது. ஆனால் ஔஷதம் அதிக விலையுள்ளதாக விருப்பதால் ஏழைகளுக்கு சுலபமாகக் கிடைப்பதற்கில்லை. ஆனால் கவர்ன்மெண்டார் ஏழைகளின் உபயோகத்திற்காக ஆஸ்பத்திரிகளுக்குச் சிறிதளவு இந்த ஔஷதத்தை சப்ளை செய்து வருகிறார்கள். நாளடைவில் அதிகமாக இந்த மருந்து சப்ளையாகி, எல்லோருடைய உபயோகத்திற்கும் கிடைக்கக்கூடிய ஸ்திதி ஏற்படுமென்று நம்புகிறோம். உங்களுக்கு இந்த வியாதி கண்டிருப்பதாகத் தெரிந்தால், உடனே வைத்தியரிடம் சென்று, உங்களுடைய உபாதையைச் சொல்லி ஔஷதத்தைக் கேளுங்கள்.

## குழந்தைகளுக்கு அமைதியின்மை ஏற்படுவதேன்?

குழந்தைகளுக்குப் பல காரணங்களால் அமைதியின்மை ஏற்படலாம். நல்ல காற்றோட்டமில்லாத அறையின் கெட்ட காற்றினாலும், சாப்பிடத்தகாத உணவுகளைப் புசித்ததினால் ரத்தத்தில் விஷத்தன்மையினதான பதார்த்தங்கள் சம்பந்திப்பதாலும், மிகவும்குளிர்ச்சியாக அறைகளிலிருப்பதாலும், ஆடைகள் அதி உஷ்ணமாயிருப்பதாலும், சப்தத்தினாலும், மூளைக்கு அதிக வேலை ஏற்படுவதினாலும், தடபுடலாக வியாயாமம் செய்வதால் ஏற்படும் களைப்பினாலும், கடுமையான தேயிலைப்பானத்தை அருந்துவதாலும், ரத்தக்குறைவினாலும் அமைதியின்மை ஏற்படலாம்.

குடலில் கிருமிகளிருப்பதாலும், அதிக ஆகாரத்தைப் புசிப்பதாலும், ஜீரணமாகக் கூடாத பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதாலும், பாடசாலைகளில் அதிகநேரம் வேலை செய்வதாலும், அதிகப்படியாக சரீரப்பயிற்சி செய்வதாலும், மலச்சிக்கல் முதலியவைகளினாலும் குழந்தைகளுக்கு அமைதியின்மை ஏற்படலாம்.

அமைதியின்மைக்குக் காரணமென்னவென்பதை அறிந்து அதை விலக்குவதே பரம ஔஷதமாகும். யுவர்கள் இஷ்டப்பட்டால் இதைச் செய்யலாம். ஆனால் குழந்தைகளுடைய அமைதியின்மைக்குப் பெற்றோர்களுடைய அறியாமையும், அலக்ஷியமுமே முக்கிய காரணங்களாக விருக்கின்றன. குழந்தை அமைதியற்றிருந்தால் அன்னையானவள் குழந்தையைக் கண்டிக்காமல் தான் செய்ததில் எது தவறென்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் வேண்டுமென்று ஒன்றும் செய்வதில்லை. தகுந்த காரணங்களாலேயே குழந்தைகளுக்கு இந்த உபாதை ஏற்படுகின்றது.

ஆகவே, குழந்தைகளுடைய சக்திக்கு மீறிய வேலையை அவைகள் பள்ளிக்கூடத்தில் செய்கின்றனவா வென்றும், அவைகளுடைய நரம்புகளும், ஹிருதயமும் களைத்

துப் போகும்படி அதிக நேரம் சரீரப் பயிற்சி செய்கின்றனவா வென்றும், குழந்தைகள் சாந்தமாகவும் போதிய வளவும் தூங்குகின்றனவா வென்றும், அவைகள் புசிக்கும் ஆகாரங்கள் ஜீரணமாகக் கூடியவைகளா வென்றும், வயிற்றில் புழுக்களிருக்கின்றனவா வென்றும் கவனிக்க வேண்டும்.

சில சமயங்களில் சர்மத்தில் எரிச்சலினாலாவது, உச்சந் தலையில் எரிச்சல் ஏற்படுவதினாலாவது குழந்தை அமைதியற்றிருக்கலாம். முரட்டுத்தன்மையினதான கம்பளிச் சட்டைகளையாவது, அல்லது பிடித்தமில்லாத ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளுவதினாலாவது சர்மத்தில் எரிவு ஏற்படலாம். தலையில் பொடுகு ஏற்படுவதால் அரிப்பு ஏற்படலாம். முதற்சொன்ன காரணத்தால் சரீரத்தில் எரிச்சல் ஏற்பட்டிருந்தால் அதற்கு ஜவாப்தாரியான ஆடைகளைக் களைந்துவிடவேண்டும். உஷ்ணமான ஜலத்தில் சோடா உப்பைச்சிறிது கலந்து சரீரத்தில் தடவிக்கொள்ளுவதால் எரிச்சல் அடங்கும். போரிக் ஆயிண்டுமெண்டைத் தலையில் தடவினால் பொடுகு உதிர்ந்துபோய்விடும். அஜீரணத்தினால் அமைதியின்மை ஏற்பட்டிருந்தால் ஆகாரத்தை மாற்றிவிடவேண்டும். அதிக ஆகாரத்தைக் குழந்தைகள் உட்கொண்டிருந்தால் விளக்கெண்ணெயைக் கொடுத்து மலத்தை நிவர்த்திசெய்து கொள்ள வேண்டும்.

---

## பழுப்பு அரிசியும் தீட்டின அரிசியும்.

கோதுமையின் தவிட்டைச் சுலபமாக நீக்கி விடுவதுபோல் அரிசியின் தவிட்டைப் போக்கிவிட முடியாது. அது கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொண்டிருக்கிறது. அதைப்போக்குவதற்காக இயந்திரத்தில் போட்டு அரிசி ஒன்றோடொன்று உராய்ந்து தவிடுவிடும்படி செய்கிறார்கள். இவ்விதம் செய்வதால் தவிடு உதிர்ந்து விடுகிறது. அதனால்தான் தீட்டிய அரிசி என்று சொல்லப்படுகிறது.

சாதாரணமான அரிசியில் தவிடும் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். சாமான்யமாக நெல்லைக் குத்தி அந்த அரிசியை வெளிப்படுத்தி வருவது வழக்கம். நெல் மிஷின்களில்லாத காலத்தில் வீட்டில் நெல்லைக் குத்தி நல்ல பழுப்பு அரிசியை உபயோகித்து வந்தோம். இந்தப் பழுப்பு அரிசியை உபயோகித்து வந்த நமது முன்னோர்கள் வியாதிகள் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளக் கூடிய சக்தியுடையவர்களாக இருந்தார்கள்.

ஆனால் இப்போது உபயோகிக்கும் தீட்டிய அரிசியில் முக்கியமான ஜீவஸத்துப் பொருளில்லாதுபோய்விடுவதால் பல வியாதிகளுக்கு ஆளாகிறோம். சாஸ்திர அபிவிருத்தியின் பலனாகத் தீட்டிய அரிசியை உபயோகிப்பதன் கேடுகளை உணர்ந்து, பழுப்பு அரிசியை உபயோகிக்க ஆரம்பித்துவருகிறோம். சாஸ்திரத்தின் மூலமாக ஏற்படும் அறிவை உபயோகித்து நீண்ட காலம் வாழ்ந்திருக்க வேண்டுமா அல்லது நாகரீகத்திற்கு ஆசைப்பட்டு அற்பாயுளுடன் இறக்க வேண்டுமா?

---